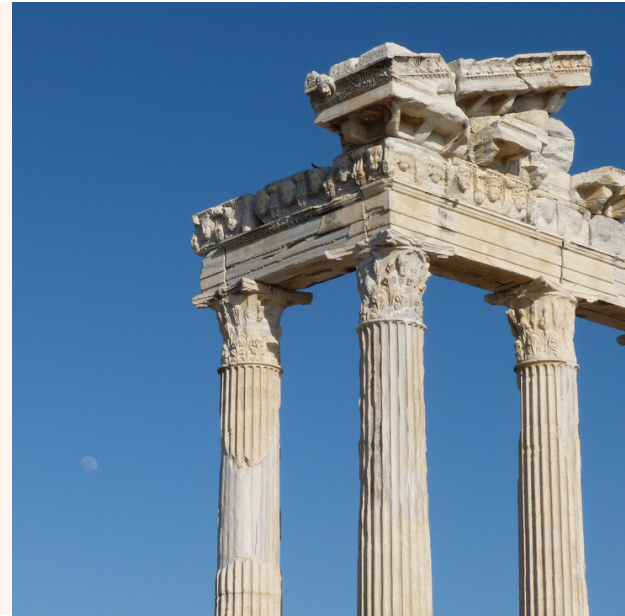


Els 4 pilars de les habilitats emocionals

Objectius

- **Descriure conceptes claus** pel desenvolupament d'habilitats emocionals
- **Oferir eines d'autoconeixment** pel desenvolupament de les eines emocionals
- **Practicar eines** pel desenvolupament de les habilitats socials



Programa

1. Què son les emocions, quins emocions hi ha i quina funció tenen

2. El procés d'autoconeixment i gestió de les emocions

- Percepció
- Comprensió
- Facilitació
- Regulació

3. Eines bàsiques de gestió emocional i desenvolupament de les habilitats emocionals

4. Pla de treball personal



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com